

Для реализации данных задач я организовала занятия в тренажерном зале. Где имеется учебная комната и три зала: музыкальный, тренажерный и игровой.

Этот тренажерный зал находится в 10 минутах ходьбы от школы. Хорошие условия, современное оборудование и наличие спортивного инвентаря позволили решить поставленные задачи. В начале и конце 3 четверти было проведено тестирование учащихся, сравнивая результаты тестирования можно сделать вывод об эффективности этих занятий:

- интерес у учащихся к урокам физической культуры резко возрос;
- учащиеся более сознательно стали заниматься физической культурой самостоятельно;
- у учащихся появилась потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- посещаемость уроков физической культуры доведена до 100%;
- занятия под музыку улучшают настроение, психическое здоровье;
- постоянные передвижения от школы до тренажерного зала развили у учащихся выносливость, а свежий воздух положительно сказывается на здоровье учащихся.

### ***Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов***

**Е.В. Самарина; С.Д. Мишнева; Н.В. Потапова; С.Л. Усольцева**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья населения, особенно молодежи. Этому способствует сложная экологическая обстановка и прогрессирующее распространение курения, употребления алкоголя, наркомании. Одной из главных задач такого положения является отсутствие у молодых людей необходимости гигиенических знаний и игнорирование здорового образа жизни. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности - занятия физической культурой и спортом.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Состояние

здоровья человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни. К сожалению, многие студенты не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя: отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, рациональный суточный режим, личная гигиена, профилактика заболеваний, закаливание, рациональное питание. Одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой. Студент должен уметь правильно чередовать труд и отдых. Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопценимом положительном влиянии занятием оздоровительной физической культурой и спортом на организм человека, на его здоровье и на увеличение продолжительности человеческой жизни. Однако, неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех студентов. Хотя его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Таким образом, можно говорить о необходимости систематических занятий физической культурой, построенных с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности каждого студента.

### ***Новые подходы в повышении физической подготовленности студентов***

**С.Л. Усольцева; А.В. Екимова; С.Д. Мишнева; Е.В. Самарина**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

Физкультурное образование, как органическая часть общей системы образования, находится в стадии реформирования. Смена концептуальных идей и стандартной модели образования создает благоприятные условия для инновационных процессов, которые мы можем направить на максимальное развитие способностей человека. Технология совершенствования организации физического воспитания в вузах предполагает разработку содержания, форм и методов развития физических качеств у студентов,